Vol. 2 No. 9 NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2019 www.columbiacentral.edu/biblioteca

BIBLIONOTAS

PUBLICACIÓN DE LAS BIBLIOTECAS DE COLUMBIA CENTRAL UNIVERSITY

Recursos de Acceso Abierto

Discogs.com: Base de Datos con información sobre producciones discográficas

Comentario por Osvaldo D. Ocasio Vélez, MIS
Bibliotecario
Columbia Central University

Como parte de nuestra serie sobre Recursos de Acceso Abierto les presentamos en esta edición un recurso de mucha importancia para la comunidad, especialmente cuando se está creando referencias bibliográficas acerca de producciones musicales: **Discogs.com**.

Plataformas colaborativas, conocimiento para las masas

Discogs.com, cuyo nombre es una versión corta de la palabra "discographies" (discografías) en inglés, es un catálogo de información sobre producciones musicales. Este sitio web fue desarrollado en base a 'Wiki software'; o sea, usando una plataforma de tipo colaborativo que habilita a sus usuarios la edición, de forma libre, de sus páginas a través de un navegador web (Udell, 2004). La plataforma Wikipedia, de hecho, tiene este nombre, debido a su naturaleza de construcción y actualización colaborativa. Los portales presentados en esta sección son una muestra de cómo el conocimiento es poder solo cuando se comparte sin límites.

Discogs.com como plataforma relevante para estudiantes de audio

A través del uso de esta plataforma, los estudiantes de Audio conocerán no solo la discografía de sus artistas favoritos, sino información acerca de compositores, formatos de publicación por país, datos de derechos de autor y comentarios de fanáticos o coleccionistas de grabaciones acerca de detalles particulares de los diferentes lanzamientos.

El uso de esta herramienta provee, además, datos acerca de producciones musicales que pueden ser de gran utilidad a la hora de crear referencias en Estilo APA. La interface visual de este recurso es muy sencilla; sin embargo, estamos a su orden en caso de que necesite ser asistido.

Fuente info. sobre 'Wikis': Udell (30 de diciembre de 2004). Year of the enterprise Wiki: Lightweight Web collaboration gets down to business. *Infoworld*. Recuperado de https://www.infoworld.com/article/2668369/year-of-the-enterprise-wiki.html

BIBLIONOTAS

PUBLICACIÓN DE LAS BIBLIOTECAS DE COLUMBIA CENTRAL UNIVERSITY

PERSONAL - Caguas
Ángela V. Santiago Rivera, MLS
Bibliotecaria Administradora

Carmen M. Cruz Colón, MLS
Bibliotecaria

Osvaldo D. Ocasio Vélez, MIS
Bibliotecario

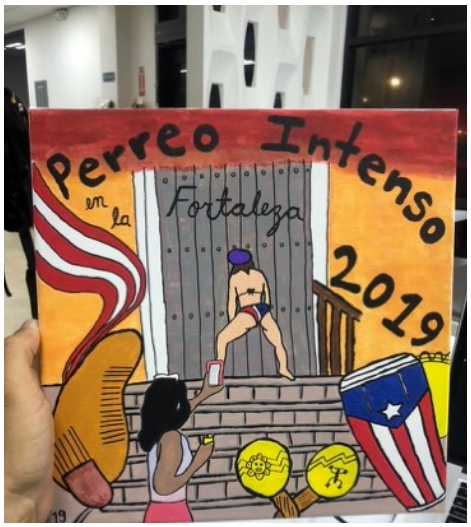
Norma I. Rivera Velázquez, BAcc
Asistente de Biblioteca

PERSONAL - Yauco
Marggie Vargas Velázquez, MLS
Bibliotecaria Administradora

Doris Sepúlveda, BA
Asistente de Biblioteca

PARA HORARIOS DE LAS BIBLIOTECAS visite: columbiacentral.edu/biblioteca

COMPONENTE VIRTUAL
BIBLIOTECAS COLUMBIA CENTRAL UNIVERSITY



Expresión artística de la generación del 'Yo no me dejo': una muestra de estudiantes de Sociología

Los estudiantes del curso SOCI 2015, Principios de Sociología, sesión nocturna en Caguas, de la Profa. Rebeca Guzmán presentaron varias obras como parte de los requisitos del curso en la Biblioteca en Caguas durante varias semanas entre octubre y noviembre. La muestra será recordada por muchos de nuestros visitantes por una obra que representa, visualmente, la forma en que muchos de nuestros jóvenes criticaron el sistema político de la isla durante el llamado "Verano del '19", una serie de protestas que llevó a la renuncia del para entonces gobernador. Enhorabuena a los estudiantes por su creatividad y talento.

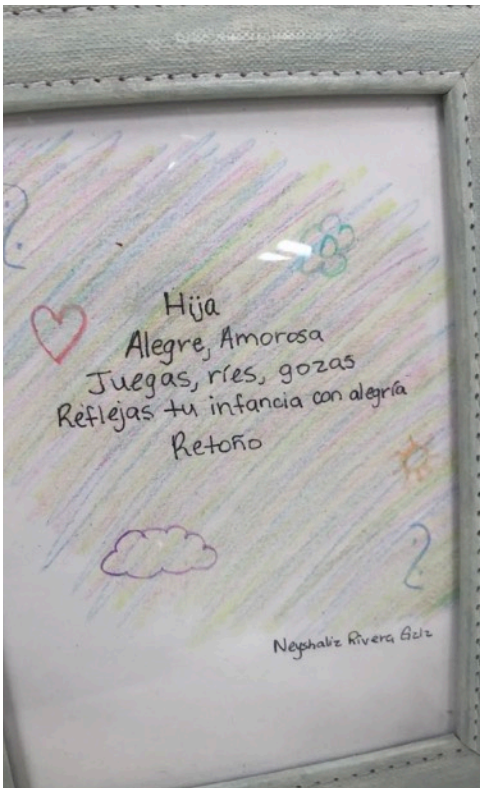
La biblioteca en Caguas cuenta con espacios para que la comunidad exhiba sus muestras artísticas.

Ángela Santiago será la nueva Bibliotecaria Administradora en el Recinto de Caguas

Carmen Cruz estará a cargo de asistir en la Catalogación de recursos impresos

A partir de mediados de noviembre, la Profa. Ángela Santiago, anterior bibliotecaria del horario diurno, estará a cargo de la parte administrativa de su Biblioteca Efraín Solá Bezares. Para asegurar una transición organizada, la Profa. Carmen Cruz, quien fungió como administradora durante los últimos cuatro años, asistirá a nuestra compañera. Carmen pasará a partir de enero a servir directamente a los usuarios por las mañanas y a trabajar en el Catálogo Público del Componente Virtual.

"Continuamos con nuestro compromiso de ofrecer a la comunidad académica los servicios presenciales, virtuales y materiales informativos y de orientación que apoyan la oferta académica y el proceso enseñanza-aprendizaje en el salón de clase. Les invitamos a seguir contando con la biblioteca como parte esencial de Columbia Central University y la comunidad de Caguas", comentó la Profa. Santiago. Deseamos éxito a nuestra colega en su nueva faceta profesional.

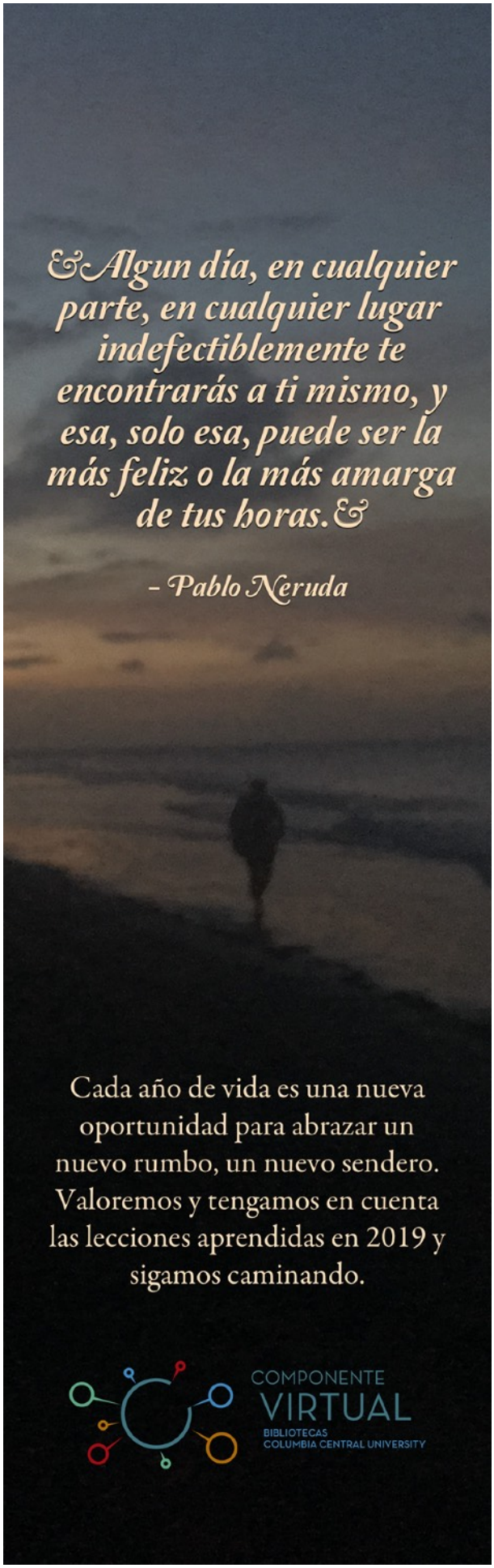


LO QUE ESTÁ PASANDO
en la biblioteca

Escritura de Creación Literaria en la Biblioteca

El grupo de la Profa. Ely Cruz, quien impartió el curso SPAN 1102, Español Básico, en el Recinto de Caguas realizó una serie de poemas cortos enmarcados con un dibujo que sirviese como representación gráfica de los mismos. Los dibujos estuvieron expuestos durante los últimos días de noviembre e inicios de diciembre.

El pasado jueves, 31 de octubre, la biblioteca en Caguas recibió en la noche la visita de un grupo de niños del Programa Head Start, con motivo de una actividad de Halloween. Agradecemos a sus maestras por orientarlos sobre qué es la biblioteca, y porqué su servicio es importante para grandes y chicos.



Fuente: https://www.facebook.com/251519662204682/photos/a.260548644635117/442589816430998/

Fuente: https://www.facebook.com/ecorevolucionoficial/posts/2629355640629286

PA" QUE TÚ LO SEPAS

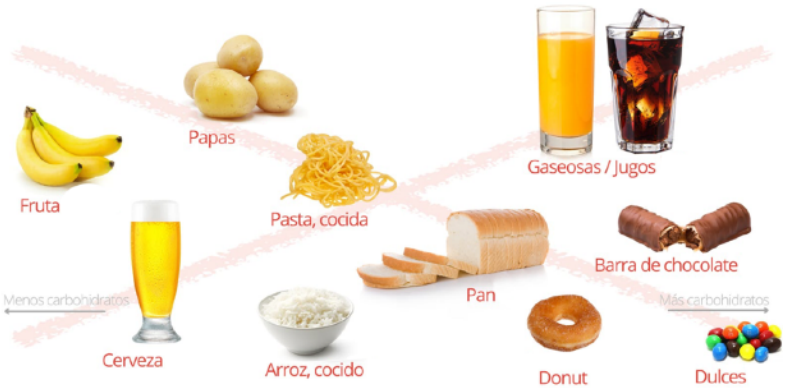
Estudiante o miembro de la comunidad de Columbia Central University: ¿tiene alguna idea, receta o conocimiento que compartir con sus compañeros y comunidad académica? Escríbanos a nuestro correo electrónico, bibliotecavirtual@columbiacentral.edu para compartirla en esta sección.

La dieta cetogénica– cómo funciona, beneficios y potenciales riesgos para la salud

La dieta cetogénica, conocida popularmente como 'keto' es una de las formas más utilizadas en la actualidad por aquellos que procuran una mejor calidad de vida. Esta dieta propone el consumo de alimentos altos en grasas no saturadas (llamadas también "grasas buenas") y proteínas mientras se restringe el consumo de alimentos con carbohidratos.

El nombre de la dieta proviene del proceso que causa el tipo de alimentación en que está basada: cetosis. Ante la falta de carbohidratos el cuerpo convierte sus reservas de grasa en cetonas, químicos que inciden en la nutrición del cerebro y los músculos ante la falta de carbohidratos. Ante la quema de grasa ocurre una pérdida de peso que, en comparación con otros tipos de dieta, ocurre de forma acelerada.

Alimentos sugeridos como parte de una dieta de tipo cetogénica (adaptado de Diet Doctor, 2019).



Alimentos que deben descartarse como parte de una dieta de tipo cetogénica (adaptado de Diet Doctor, 2019).

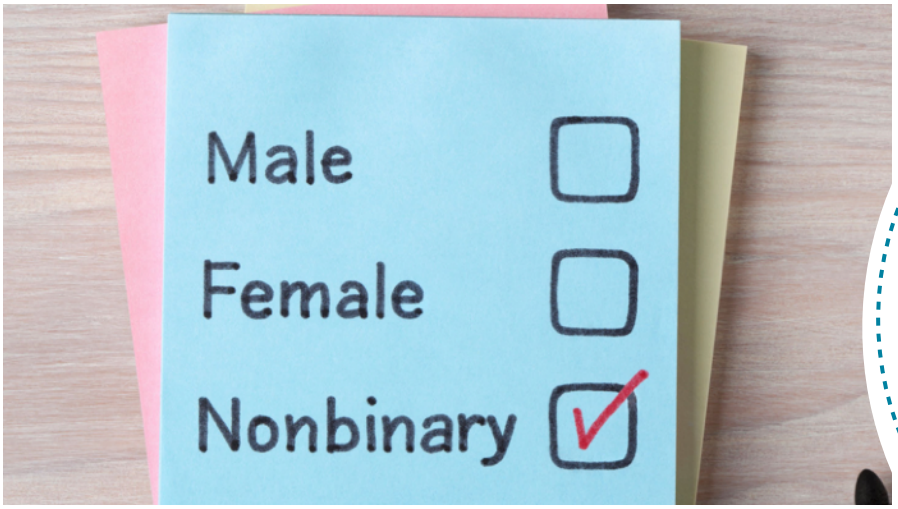
Entre los principales beneficios de este tipo de dieta se encuentra, además de la reducción de peso, un aumento de masa muscular, la reducción de los niveles de glucosa en la sangre, mejora el sentimiento de saciedad, mayor nivel de energía y mayor retención del conocimiento y ayuda a mejorar el estado de ánimo (Agencia Reforma, 2018). Se debe notar que, en el proceso de adaptación del cuerpo, surgen efectos "transicionales" durante los primeros días tales como mal aliento, mareos, dolor de cabeza, falta de concentración y estreñimiento.

Las complicaciones relacionadas con la cetosis suceden cuando el proceso no se maneja correctamente y ocurren daños a la masa muscular, dolor de cabeza, mal olor en la orina y el sudor debido al exceso de cuerpos cetónicos eliminados por esas vías y estreñimiento severo, por la poca presencia de fibra en el cuerpo. Otros síntomas de niveles elevados de cetosis son el crecimiento de piedras en el rinón y el aumento de los niveles de acidez en sangre.

Como sucede en cualquier tipo de cambio en la nutrición, es importante buscar consejo médico. Se recomienda que la dieta se lleve a cabo solo durante tres meses seguidos, y que se consuma alguna forma de carbohidratos al menos una vez cada par de semanas (Eenfeldt, 2019).

Fuentes:
Agencia Reforma. (23 de octubre de 2018). Conoce cómo funciona la dieta cetogénica o también llamada keto. *DallasNews.com.* Recuperado de https://www.dallasnews.com/espanol/al-dia/salud/2018/10/23/conoce-como-funciona-la-dieta-cetogenica-o-tambien-llamada-keto/

Eenfeldt, A. (9 de diciembre de 2019). Alimentos cetogénicos. ¿Qué se puede comer? *DietDoctor.com.* Recuperado de https://www.dietdoctor.com/es/keto/alimentos



'They':

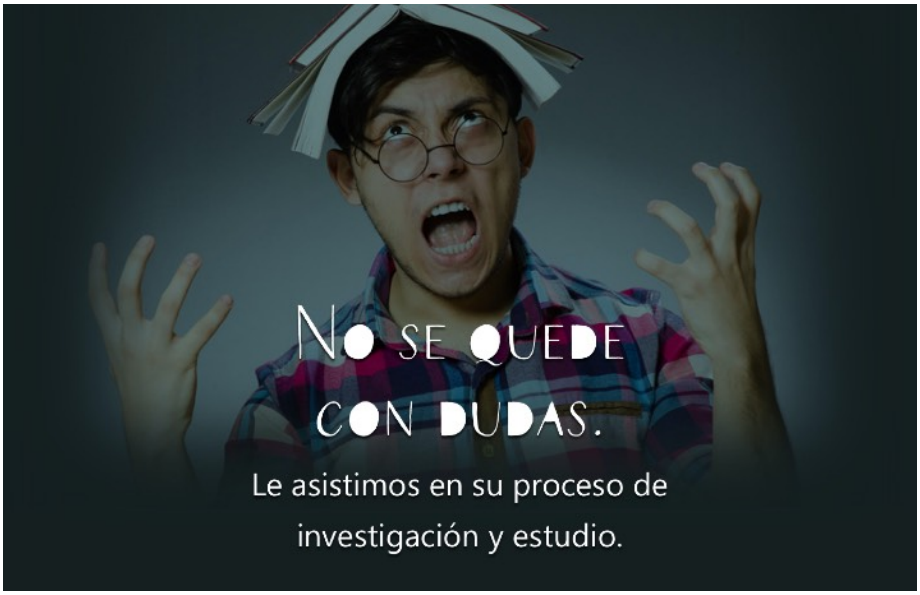
La palabra de 2019 en inglés según Merriam-Webster.

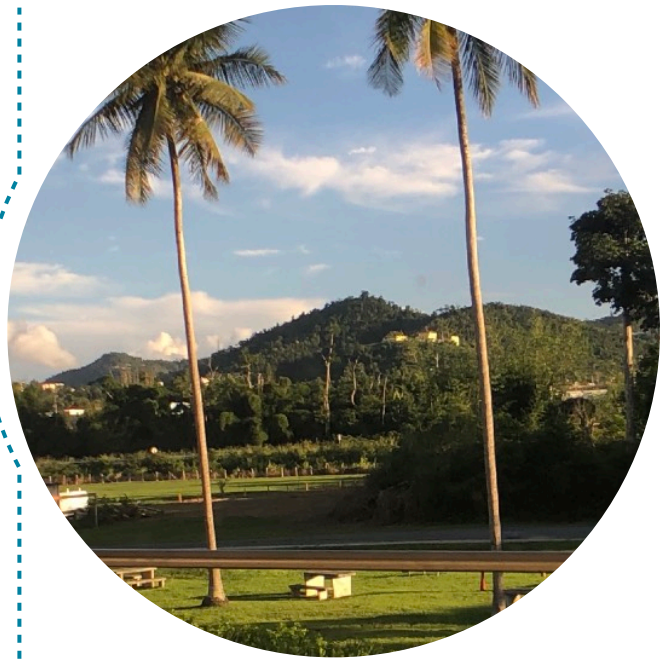
Como parte de los cambios a la gramática en múltiples idiomas que organizaciones de derechos humanos de corte feminista han sugerido para hacer, en su opinión, los idiomas "más inclusivos" de todas las expresiones de género, se sugiere el uso del pronombre 'they' para uso en contextos singulares de "género neutral" en la lengua de Shakespeare. Merriam-Webster escogió esta palabra, además, debido a que fue el término de mayor crecimiento en cantidad de búsquedas en su herramienta virtual.

SI desea hacer uso del diccionario en línea de Merriam-Webster, puede acceder a través de nuestros Recursos de Acceso Abierto en Componente Virtual: https://columbiacentral.edu/biblioteca/servicios-virtuales/recursos-de-acceso

Fuente: 'Merriam-Webster's Words of the Year 2019'. (s.f.). *Merriam-Webster.* Recuperado de https://www.merriam-webster.com/words-at-play/word-of-the-year/they

Fuente de la imagen: iStock, según utilizada en el siguiente enlace: https://i.kinja-img.com/gawker-media/image/upload/c_scale,f_auto,fl_progressive,q_80,w_1600/axgksu2h3om1027egioq.jpg





11 de diciembre

Día Internacional de las Montañas

Cada día 11 de diciembre, según resolución de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), proclamada en 2002, se celebran alrededor del mundo, actividades para promover la protección y preservación de las montañas alrededor del mundo.

De acuerdo a la ONU (2019):

- Las montañas cubren el 22% de la superficie de nuestro planeta.
- En las montañas habita el 15% de la población del planeta, casi mil millones de personas.
- Más de la mitad de la población mundial depende de las montañas para abastecerse de agua, alimentos y energía.
- Las montañas aportan entre el 60 y el 80% del agua dulce del planeta.
- Muchas comunidades que viven en regiones altas dependen de las montañas, pero también dependen de ellas pueblos que viven en las zonas bajas.
- Las montañas juegan un papel fundamental en la generación de energías renovables, especialmente, la energía hidráulica, solar, eólica y el biogás.
- Pero por desgracia, las montañas están en peligro debido al cambio climático, la degradación de los suelos y la explotación masiva de sus recursos.

Sabemos que, por la ubicación de nuestros recintos, muchos estudiantes residen en montañas o áreas circundantes. El cuidado de las mismas ayudará a su calidad de vida. Creemos consciencia. Para más información sobre las actividades que se realizan, consulte el enlace en la referencia.

Fuente: Organización de las Naciones Unidas (2019). Día Internacional de las Montañas: 11 de diciembre. *United Nations Observances*. Autor. Recuperado de https://www.un.org/es/observances/mountain-day

Colección de libros navideños del Proyecto Gutenberg

Estimule la lectura en sus niños con libros gratuitos y de gran valor educativo

El Proyecto Gutenberg es el principal y más longevo repositorio de libros electrónicos en la web. Como parte del esfuerzo de los encargados del proyecto de fomentar la lectura, se ha desarrollado un repositorio de libros en inglés (con algunas obras en francés) para todos aquellos interesados en hacer lectura de obras relacionadas con la Navidad.

La colección contiene historias cortas libros ilustrados, novelas, poesía, libros para niños, obras teatrales, libros sobre música o compilaciones de canciones, entre otros.

Revise y disfrute de la colección durante este tiempo de asueto. Visite la misma utilizando el siguiente enlace: https://www.gutenberg.org/wiki/Christmas_(Bookshelf)

Libera tu estrés

Biblionotas es también su revista. ¿Ha visitado algún lugar en Puerto Rico y quiere compartir sus impresiones? ¿Ha leído algún libro recientemente que quisiera recomendar a nuestros lectores? Comuníquese a bibliotecavirtual@columbiacentral.edu y comparta sus experiencias con la comunidad.

Frases

"Yo sé que nuestro pueblo está golpeado por tantas situaciones difíciles [...]

Mucha gente pensará, ¿por qué dar gracias? Y yo digo que hay tantas razones: por la vida, por la familia, porque en las comunidades existen tantas gentes que están todos los días dando su trabajo voluntario para trabajar con jóvenes, porque hay tanta gente construyendo esperanza, porque hay gente que están dispuesta a tirarse a la calle a buscar las maneras de ablandar el corazón de los dirigentes del país para que suavicen sus decisiones y no impacten la vida de tanta gente. Por eso hay que dar gracias."

William Miranda Marín
(1940-2010)

Cita e imagen recuperadas de 'Borifrases': https://www.borifrases.com/2013/10/william-miranda-marin.html

A	D	N	A	R	R	A	P	U	Z	F
H	R	O	M	A	K	T	Y	A	E	A
X	W	Ñ	F	U	E	T	N	R	H	Z
O	D	L	A	N	I	U	G	A	Y	M
P	W	L	M	S	S	O	G	I	M	A
O	Z	A	R	B	A	S	N	F	I	Ñ
I	A	A	P	O	Y	O	E	Z	S	V
V	E	A	I	L	I	M	A	F	A	X
A	M	E	R	C	E	H	C	N	O	P
D	U	C	G	A	Q	A	V	R	Q	V
E	A	R	B	O	L	I	T	O	N	T

ABRAZO
AGUINALDO
AMIGOS
AMOR
APOYO
ARBOLITO
FAMILIA
FE
MISA
PAZ
PARRANDA